





Düzenli ve Dengeli Beslenin !



KOAH Tedavisi

-  Sigara içmenin bırakılması
-  Nefes açıcı ilaçların düzenli doğru biçimde kullanılması
-  Grip ve zatürre aşılmasının yapılması
-  Zararlı gaz ve maddelerinin solunmaması, bu ortamlardan uzak durulması

Sağlık için geç kalmadan
doktorunuza başvurunuz !



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

DÜNYA'DA ve TÜRKİYE'DE
HER 10 KİŞİDEN 2'Sİ
KOAH 'LIDIR.



Dengeli İyiler



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



TÜRK TORAKS DERNEĞİ

Sağlıklı nefes
yaşam



Düzenli egzersiz yapmak
Düzenli ve dengeli beslenmek
Solunan ortam havasını temiz tutmak
Tütün ve tütün mamülleri kullanmamak

sizi **KOAH**'tan korur!

KOAH “Kronik (süregen, müzmin) Obstrüktif (tıkayıcı) Akciğer Hastalığı” akciğerin kronik ilerleyici bir hastalığıdır.

Acaba KOAH’lı mısınız’

- 👤 Sigara içiyor musunuz?
- 👤 Öksürüyor musunuz?
- 👤 Balgam çıkarıyor musunuz?
- 👤 Nefesiniz daralıyor mu?

Bu sorulara cevabınız ‘EVET’ ise ‘KOAH’lı olabilirsiniz.

Solunan Ortam Havasını Temiz Tutun;

- 👤 İç ortamların havalandırılmasını yeterli düzeyde yapılmalı
- 👤 Sigara içilmemeli
- 👤 Ev içinde odun sobaları, şömine, ocak kullanılmamalı
- 👤 Temizlik malzemeleri birbirleriyle karıştırılmamalı
- 👤 Kuru temizleme uygulanan giyecekler birkaç saat dış ortamda havalandırılmalı
- 👤 Toksik atıklar yerleşim alanlarından uzaklaştırılmalı

Düzenli Egzersiz Yapın;

Her gün en az 20 dakika düzenli yürüyüş, en basit ve önemli egzersiz programı olarak uygulanmaya başlanabilir.

- 👤 Düz bir zemin üzerinde yürünmeli
- 👤 Hastanın kısa etkili nefes açıcı ilacı her zaman yanında olmalı
- 👤 Mümkünse sürekli olarak, çok uzun süreli duraksamadan yürünmeli
- 👤 Yürüme zamanı yavaş yavaş artırılmalı
- 👤 Yürüme süresi, ara vermeden yürünebildiği zaman artırılmalı
- 👤 Eğer hasta oksijen kullanıyorsa; oksijenle birlikte yürünmeli, oksijen kullanımı, kullanılacak oksijen kaynağının seçimi için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurulmalı



KOAH’a Neden Olan Etkenler

Tütün ve tütün ürünleri (sigara, pipo, puro, nargile vs.) kullanılması.

Mesleki nedenlerden dolayı toz, duman ve zararlı gazlara maruz kalınması (Metal, çimento, tahıl ve tekstil işçiliği ile ulaşım sektörü ve odun/ kâğıt üretimi sektörü vb.).

Organik yakıtların dumanının solunması (odun, kömür veya tezeğin kapalı ortamlarda ısınma ya da yemek pişirme amacıyla kullanılması).